



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 297 Kcal |
| Proteínas: | 17.4 g |
| Grasa Total: | 10.0 g |
| Colesterol: | 9.3 mg |
| H. de Carbono: | 46.3 g |
| Fibra Dietética: | 12 g |
| Sodio: | 448 mg |

POROTOS CON COSTILLAS DE CERDO

Ingredientes

- 2 ½ Tazas porotos secos remojados de un día para otro
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- 1 Cucharada de aceite
- 1 Cucharadita de ají color
- 6 Porciones de costillar o chuletitas chicas de cerdo
- 1 Cebolla cortada en pluma
- ¼ Kg Zapallo cortado en cubos pequeños
- 1 Zanahoria pelada y rebanada
- 1 Cucharadita ají color
- 1 Cucharadita orégano seco molido
- 3 Tomates cortados en cuartos
- Ají picante a gusto (opcional)
- 1 Tableta caldo de longaniza MAGGI®
- Pimienta a gusto

Preparación

1.- Junta los porotos en una olla con 1 ½ litro de agua caliente, condimenta con toque de sal, pimienta y orégano a gusto. Cocina a fuego fuerte durante 25 a 30 minutos o hasta cocerlos completamente.

2.- Aparte y mientras calienta una sartén con aceite, agrega el ajo y añade las costillitas de cerdo, dóralas por todos sus lados y enseguida agrega la cebolla, el zapallo y la zanahoria. Condimenta con el ají color, orégano, el ají, los tomates y el caldo de longaniza MAGGI® desmenuzado. Deja impregnar durante 3 minutos removiendo de vez en cuando.

3.- Agrega esta preparación a los porotos y cocina con su caldo a fuego suave durante unos 15 minutos revolviendo de vez en cuando más para que todo el sabor quede bien impregnado en los porotos.